



Drei Räume können die Gruppen im Selbsthilfzentrum benützen, das sich in der Siedlung Im Werk in Uster befindet. Im Bild Geschäftsleiter Antonis Purnelis.

Seraina Boner

«Selbsthilfegruppen senken Kosten»

USTER Seit 25 Jahren gibt es das Selbsthilfzentrum im Zürcher Oberland. Antonis Purnelis leitete die Geschäfte und ist überzeugt: Mit Selbsthilfgruppen lassen sich Therapiestunden sparen.

Selbsthilfgruppen sollen dazu beitragen, dass man sich besser fühlt. Doch kann es nicht belastend sein, zusätzlich zu seinen eigenen noch mit Problemen von anderen konfrontiert zu werden?

Antonis Purnelis: Es ist dann nicht mehr förderlich, wenn eine Gruppe zur sogenannten Jammergruppe verkommt, wenn nur noch das Negative im Fokus steht. Das kann vorkommen. Dann kann ich als Gruppencoach hinzukommen und an die Strukturen erinnern, die helfen, dass dies eben nicht passiert.

Und die wären?

Die ersten drei bis vier Treffen einer neuen Gruppe bin ich quasi als Starthilfe dabei und erkläre das Vorgehen. Ich empfehle, drei Runden abzuhalten. Zuerst gibt es eine Anfangsrunde, in der sich jeder vorstellt und sagt, über was er gerne sprechen würde. Dann folgt die Themenrunde, in der vertieft auf die einzelnen Vorschläge eingegangen wird, und

zuletzt ist die Schlussrunde dran, in der jeder sagt, wie der Abend erlebt wurde, ob und welche brauchbaren Gedanken mitgenommen werden. Jeden Abend soll zudem eine Person die Gesprächsleitung innehaben. Sie kontrolliert, dass die verschiedenen Runden und die Zeit eingehalten wird. Ohne diese Regeln verkommen die Treffen zu einem Kafichränzli.

Die Liste mit Themen, für die es eine Selbsthilfgruppe gibt, ist lang. Darunter befinden sich die in der Öffentlichkeit sehr bekannten Gruppen wie die Anonymen Alkoholiker, aber auch seltene Krankheiten wie die Muskelkrankheit Myasthenia gravis. Wie entsteht eine solche Gruppe?

Immer durch die Initiative von aussen. Wir als Zentrum gründen nie selbst eine Gruppe, so sieht es das Konzept vor. Neulich kam zum Beispiel eine Frau, die eine Gruppe für Frauen, die zu sehr lieben, gründen wollte. Wir

entwickelten dann zusammen mit ihr einen Flyer, der dann in Arztpraxen und bei Psychologen verteilt wird.

Welche Gruppen sind zurzeit am meisten gefragt?

Hochsensibilität ist ein sehr aktuelles Thema – da bauen wir gerade zwei Gruppen gleichzeitig auf, weil die Nachfrage so gross ist. Trennung/Scheidung und Depression/Burn-out sind auch immer gefragt.

Was sagt das über unsere Gesellschaft aus?

Dass wir unser Berufstempo sehr hoch geschaltet haben. Wenn jemand heute keinen Stress hat in seinem Beruf, ist das ja fast nicht mehr normal. **Wie gliedert sich das Selbsthilfzentrum ins Gesundheitssystem ein?** Es ist ein enorm wichtiger Teil. Ich bin überzeugt: Durch Selbsthilfgruppen können unsere stetig steigenden Kosten in diesem Bereich deutlich gesenkt werden. Klar, die Therapie wird dadurch nicht ersetzt, aber die Häufigkeit der Sitzungen kann zum Beispiel reduziert werden. Leider wurde das Präventionsgesetz vor zwei Jahren nicht an-

genommen – damit wären Selbsthilfzentren offiziell als Präventionsmassnahme anerkannt und somit auch voll finanziert worden. So sind wir finanziell immer sehr knapp dran und müssen jedes Jahr ein intensives Fundraising betreiben.

Wie kamen Sie mit dem Thema Selbsthilfgruppe in Kontakt?

Ich war vor zehn Jahren zusammen mit Freunden aus meinem Umfeld in einer Männergruppe. Was ist ein Mann, wie sehen uns die anderen? Das waren Themen, die wir besprochen haben. Es war eine sehr gute Erfahrung.

Interview: Eva Künzle

Mehr Infos gibt es im Internet unter www.selbsthilfzentrum-zo.ch.

PSYCHISCHE, PHYSISCHE UND PSYCHOSOZIALE THEMEN

88 Selbsthilfgruppen

Der Verein Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland ist Träger des Selbsthilfzentrums. Die Finanzierung besteht nur zu einem Teil aus öffentlichen Geldern, der Rest muss über Spendengelder aufgebracht werden. 2014 betrug die Gesamteinnahmen des Zentrums 241'700 Franken, knapp 134'300 davon trugen Gemeinden (die meisten im Zürcher Oberland), Kanton und Bund bei. Für die Gründung einer neuen Gruppe verlangt das Zentrum einen «symbolischen Betrag» von insgesamt 50

Franken, danach steht eine Kasse bereit, in der die Mitglieder pro Besuch zwischen 2 und 4 Franken für die Raummiete bezahlen. Zurzeit existieren 88 Gruppen, davon sieben geleitete und drei anonyme Gruppen. Etwa acht bis zehn Gruppen befinden sich jeweils im Aufbau. Das Themenspektrum betrifft psychische, physische und psychosoziale Aspekte. Geschäftsführer Antonis Purnelis leitet das Selbsthilfzentrum. Purnelis ist Sozialpädagoge und Körpertherapeut. kle

EIN ERFAHRUNGSBERICHT

«Ich wurde durch die Gruppen getragen»

USTER Einer der treuesten «Kunden» des Selbsthilfzentrums ist Martin Kuster (Name geändert) aus Bäretswil. Er besuchte zuerst eine Trennungsgruppe, dann eine Depressionsgruppe.

Er habe eine sehr schwierige Zeit hinter sich, erzählt Martin Kuster (Name geändert) im Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland in der Siedlung Im Werk in Uster.

Geschäftsleiter Antonis Purnelis hat den Mann aus Bäretswil angefragt, ob er anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums der Institution von seinen Erfahrungen in den Selbsthilfgruppen erzählen könne, denn Kuster hat viel zu berichten: Er nahm während sechs Jahren an drei verschiedenen Gruppen teil.

Bis Kuster den Schritt ins Selbsthilfzentrum machte, dauerte es. «Vor 15 Jahren hatte ich gesundheitliche Schwierigkeiten: Schlafstörungen, Rückenschmerzen – Probleme, die alle einen psychischen Ursprung hatten.» Schwierigkeiten gab es von verschiedenen Seiten. Bei der Arbeit harzte es mit dem Team, zu Hause kriselte es in der Ehe. Kuster und seine Frau liessen sich schliesslich scheiden – sie erhielt das Sorgerecht, er musste sich ein neues Zuhause suchen. Eine Welt brach auseinander. «Als Heilpädagoge fiel es mir besonders schwer, zuzugeben, dass ich Hilfe brauchte.»

Zuerst sei er in eine Einzeltherapie gegangen. «Für den Akutfall sind die Selbsthilfgruppen auch nicht geeignet, man muss ja

in der Lage sein, auf das Gegenüber einzugehen.» Dann, er wisse gar nicht mehr wo, habe er die Annonce einer Trennungs-/Scheidungsgruppe gesehen – und ging hin. «Ich habe gemerkt, dass ich mein Umfeld mit den immer gleichen Problemen belastete, das wollte ich nicht.» Zudem habe er sich nach Gleichgesinnten geseht. «Ich wollte erleben, dass ich nicht der Einzige in dieser Situation bin, und hören, wie andere damit umgehen.»

Als er das erste Mal dabei war, leitete Geschäftsführer Antonis Purnelis noch die Gruppe. Er ist immer jeweils am Anfang bei einer neuen Gruppe dabei, um Anleitungen zu geben, wie die Treffen ablaufen sollen.

Zuerst der einzige Mann

Es war eine relativ unruhige Gruppe: «Einige kamen nach dem ersten Mal nicht mehr, dann kamen später neue Leute dazu», erinnert sich Kuster. Der Austausch sei trotzdem gut gewesen. «Es tat nur schon gut, zu hören, dass andere ebenfalls betroffen sind.» Nach einem Jahr jedoch löste sich die Gruppe wieder auf. Die kurze Dauer sei üblich bei Trennungs-/Scheidungsgruppen, sagt Purnelis.

Kuster suchte nach Gesellschaft und erfuhr von einer anderen Gruppe, der Freizeitgruppe. «Ich habe ein langes Telefonat mit der Kontaktperson geführt und mich entschlossen, dazu zu stossen.» Damals sei er noch der einzige Mann gewesen. Es war eine konstante Gruppe, die sich für verschiedene Aktivitäten traf. «Wir wanderten, grillierten oder organisierten gemeinsame Essen.» Mittlerweile hätten die Treffen abgenommen, etwa einmal pro Monat organisiere jeweils ein Mitglied noch einen Anlass. Die Gruppe habe ihm in der Zeit geholfen, als er plötzlich ohne Partnerin dastand. «Man entwickelt wieder persönliche Beziehungen.»

Kuster ging es aber trotz den Gruppen schlechter. Er konnte nicht mehr arbeiten und entschied sich schliesslich zur Teilnahme an der Burn-out-/Depressions-Gruppe. Diese ist sehr konstant, man treffe sich alle 14 Tage und nehme keine neuen Mitglieder auf. Auch hier war es wieder das Verständnis, das Kuster suchte. «Jeder hat eine Meinung zu Depressionen, zu Burn-outs. Aber wer nicht davon betroffen ist, kann zwar versuchen, sich mit viel Empathie in die betroffene Person hineinzu-

fühlen. Ein echtes Verständnis habe ich aber nur in der Gruppe erfahren, und das ist sehr wohlwollend.» Manchmal seien die Treffen quasi «Klagemauern», in denen alle nur jammern. Wenn jemand sich zu stark in den Vordergrund stelle und nur von sich spreche, könne das belastend sein. Aber in einer guten Gruppe sei das Verhältnis ausgewogen zwischen geben und nehmen – und genau das sei wichtig. Zudem helfe es, zu sehen, wie sich andere mit demselben Problem weiterentwickeln würden, meint er weiter.

Kein klassisches Happy End

Obwohl es für Martin Kuster in diesem Sinne kein Happy End gab – er lebt nun mit 60 Jahren von der IV – wirkt er nicht unzufrieden, wie er überlegt und ruhig seine Geschichte erzählt. «Ich hätte nie im Traum daran gedacht, dass ich, ein Therapeut, einmal von der IV leben müsste. Das zu akzeptieren, fiel mir sehr schwer. Durch die Teilnahme an den Gruppen kann ich der Gesellschaft aber auch wieder etwas zurückgeben – quasi eine Art Freiwilligenarbeit. Ich wurde durch die Gruppen getragen und versuche nun, andere ebenfalls mitzutragen.» Eva Künzle

Anmelden für ZO-Danceaward in der Eishalle

WETZIKON Das Datum steht fest: Der ZO-Danceaward 2016 findet am 9. April in der Eishalle Wetzikon statt. Für die neueste Auflage wird der Tanzwettbewerb im ganzen Kanton ausgeschrieben.

Am 9. April 2016 zeigen Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse in der Eishalle Wetzikon, was sie tänzerisch draufhaben. Nicht einzeln, sondern in Teams, zusammengesetzt aus 8 bis 20 Tänzerinnen und Tänzern, die gemeinsam einen Auftritt einstudieren und ihn auf der Bühne in der Eishalle präsentieren. Die Mitglieder der Teams besuchen entweder die gleiche Klasse, den gleichen freiwilligen Schulsportkurs oder sind zusammen im Sportunterricht. Angemeldet werden müssen die Teams durch die Teamleitenden bis Freitag, 6. November. Die Anzahl der teilnehmenden Teams ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Infos und Weiterbildung

Zur Teilnahme gehören auch ein Info-Abend am Montag, 9. November, und eine fakultative Weiterbildung der Teamleitenden am 16. und am 23. November in Pfäffikon oder am 30. November und am 7. Dezember in Winterthur. Die Teilnahme am Danceaward ist kostenlos. Anmelden kann man sich per Internet über www.zo-danceaward.ch. Auf der Website finden Teilnehmer auch alle weiteren Infos zum Projekt, welches von Philippe Dick, Geschäftsführer und Lehrer der Lordz Dance Academy, initiiert und betreut wird. zo

Tankstellenshop überfallen

DÜBENDORF Ein Mann hat am Montag in Dübendorf eine Tankstelle überfallen. Der maskierte Unbekannte betrat kurz vor 21.30 Uhr den Tamoil-Tankstellenshop an der Überlandstrasse in der Nähe des Bahnhofs. Er bedrohte die allein anwesende Verkäuferin mit einer Faustfeuerwaffe und verlangte Geld, wie die Kantonspolizei mitteilte. Mit einer Beute von einigen tausend Franken flüchtete der Räuber mit einem Herrenfahrrad Richtung Bahnhof.

Der Täter wird als etwa 25 bis 30 Jahre alt beschrieben, zirka 165 Zentimeter gross und von schlanker Statur. Er trug eine Adidas-Trainerjacke, dunkelgraue Hosen mit Beschriftung/Logo im Oberschenkelbereich und eine schwarze Gesichtsmaske. Er sprach gebrochen deutsch. Hinweise zum Gesuchten und zur Tat nimmt die Polizei unter Telefon 044 247 2211 entgegen. zo

ANZEIGE

Offen für Tischgespräche.

möbelzentrum.
VOLKETS WIL

495314

Für eine freie, eigenständige Schweiz



Ernst Schibli
(bisher)

wieder in den Nationalrat
2x auf jede Liste

H.U. Vogt in den Ständerat Liste 1 wählen

